

*"Fear  
is a natural and necessary part of life,  
providing the impetus  
for learning and adaptation."*

(LeDoux, 1989)

*Fighting the Fear Factor:*

Keine Angst  
vor dem Sprechen in der  
Fremdsprache



His palms are SWEATY, knees WEAK, arms are HEAVY

There's VOMIT on his sweater already, mom's spaghetti

Physische  
Reaktion

Emotionale  
Reaktion

He's NERVOUS, but on the surface he looks calm and ready

to drops bombs, but he keeps on FORGETTING

what he wrote down, the whole crowd goes so loud

Kognitive  
Reaktion

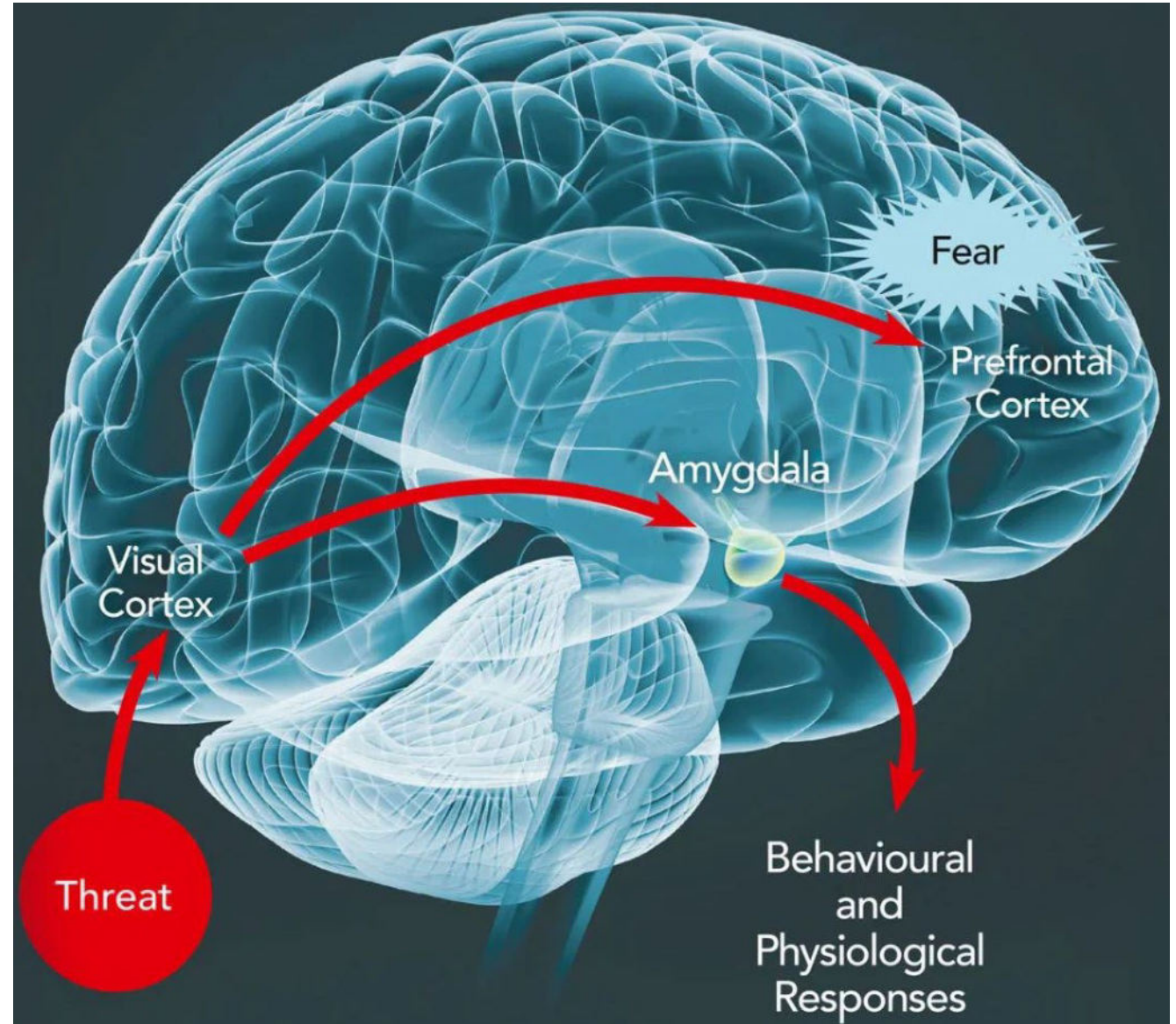
He opens his mouth but the WORDS WON'T COME OUT

He's CHOKIN`, how? Everybody's jokin` now

The clock's run out, time's up, over – blow.

Motivationale  
Reaktion

# Quellen von Angst und Besorgnis



## Angstarten

A word cloud illustrating various symptoms and concepts associated with anxiety. The words are arranged in a dense, overlapping manner, with colors ranging from dark blue to yellow. The largest word is 'Sorgen' (Worries) in dark purple. Other prominent words include 'Verzerrung' (Distortion) in yellow, 'Unsicherheit' (Uncertainty) in dark blue, and 'Hypervigilanz' (Hypervigilance) in yellow. Smaller words include 'Katastrophisierung' (Catastrophization), 'Erwartungen' (Expectations), 'Kontrollverlust' (Loss of control), 'Kontrollüberzeugungen' (Control beliefs), 'Selbstbewertung' (Self-evaluation), 'Schwitzen' (Sweating), 'Herzklopfen' (Rapid heartbeat), 'Scham' (Shame), 'Unwohlsein' (Discomfort), 'Zittern' (Trembling), 'Kampf' (Fight), 'Enggefühl' (Feeling of being trapped), 'Erstarren' (Freezing), 'Ohnmacht' (Faintness), 'Peinlichkeit' (Embarrassment), 'Flucht' (Flight), 'Vermeidung' (Avoidance), and 'Frustration'.

Katastrophisierung  
Peinlichkeit Flucht  
Vermeidung  
Frustration  
Verzerrung  
Erwartungen  
Ohnmacht Erstarren  
Sorgen  
Kampf  
Enggefühl  
Kontrollverlust  
Zittern  
Unsicherheit  
Kontrollüberzeugungen  
Unwohlsein  
Hypervigilanz  
Scham  
Herzklopfen  
Selbstbewertung  
Schwitzen

Was ist ELSA?

## Definition ELSA

Die Angst vor dem Sprechen der englischen Sprache (*English Language Speaking Anxiety* ELSA) ist eine noch nicht krankhafte, überschwellige oder gar übermäßige Form der Angst,

bei der eine Person ① vor, während und nach

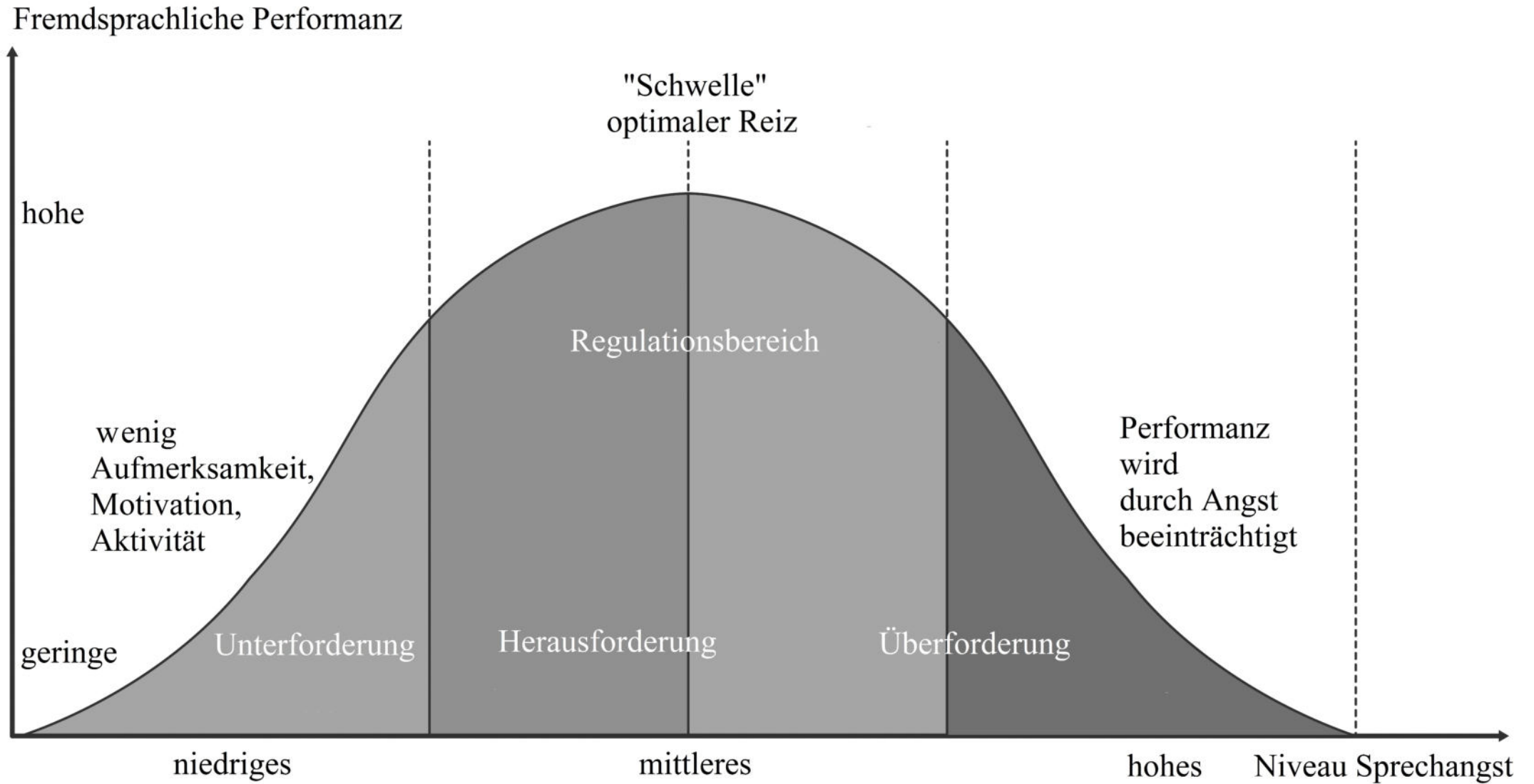
② monologischen wie dialogischen ③ englischen Sprechsituationen

unterschiedliche ④ emotionale, kognitive, motivationale und physiologische

Herausforderungen erlebt,

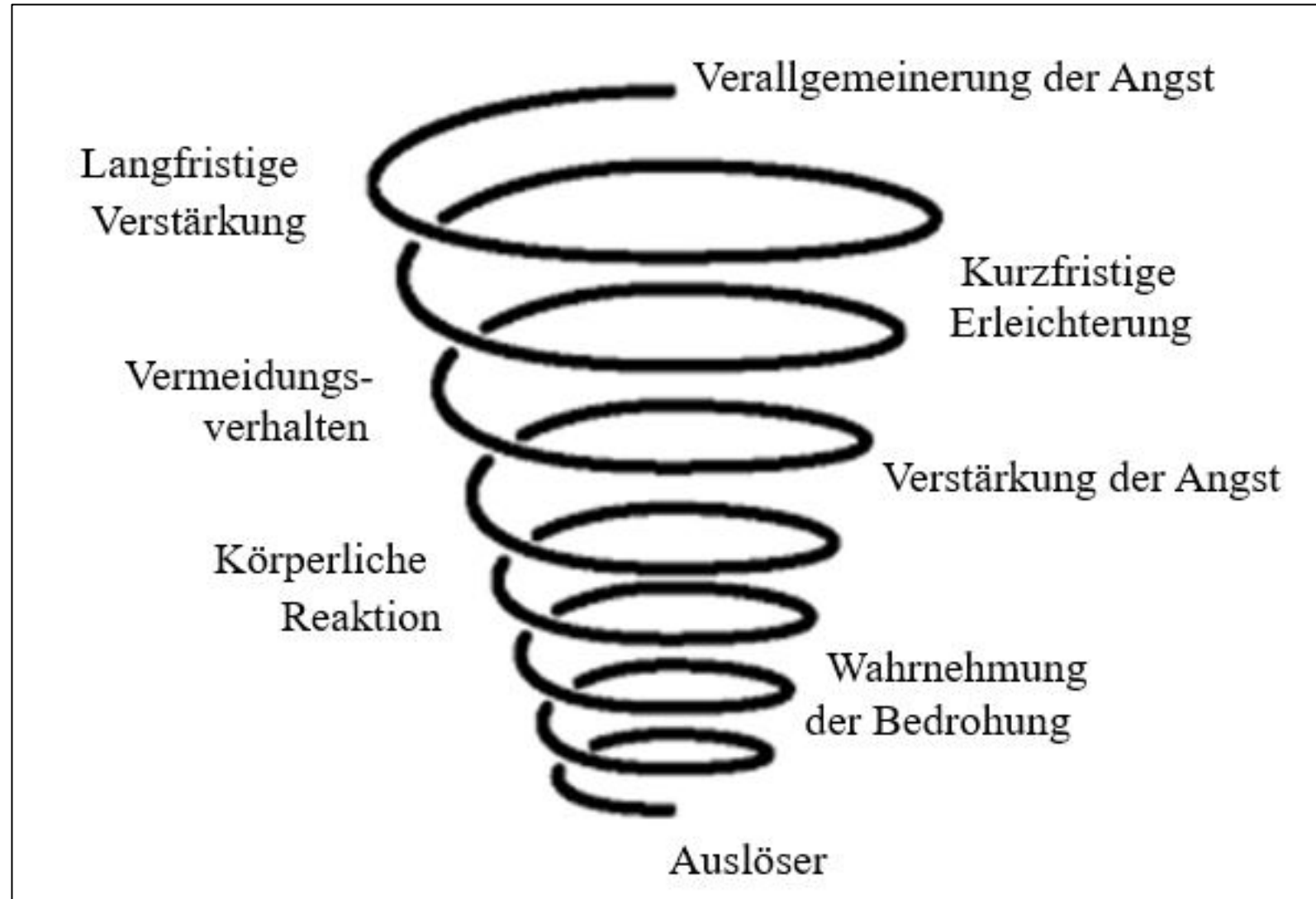
die sich beeinträchtigend oder hemmend auf die Sprechperformanz auswirken.

# Verlauf ELSA



Nach: Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.  
<https://doi.org/10.1002/cne.920180503>





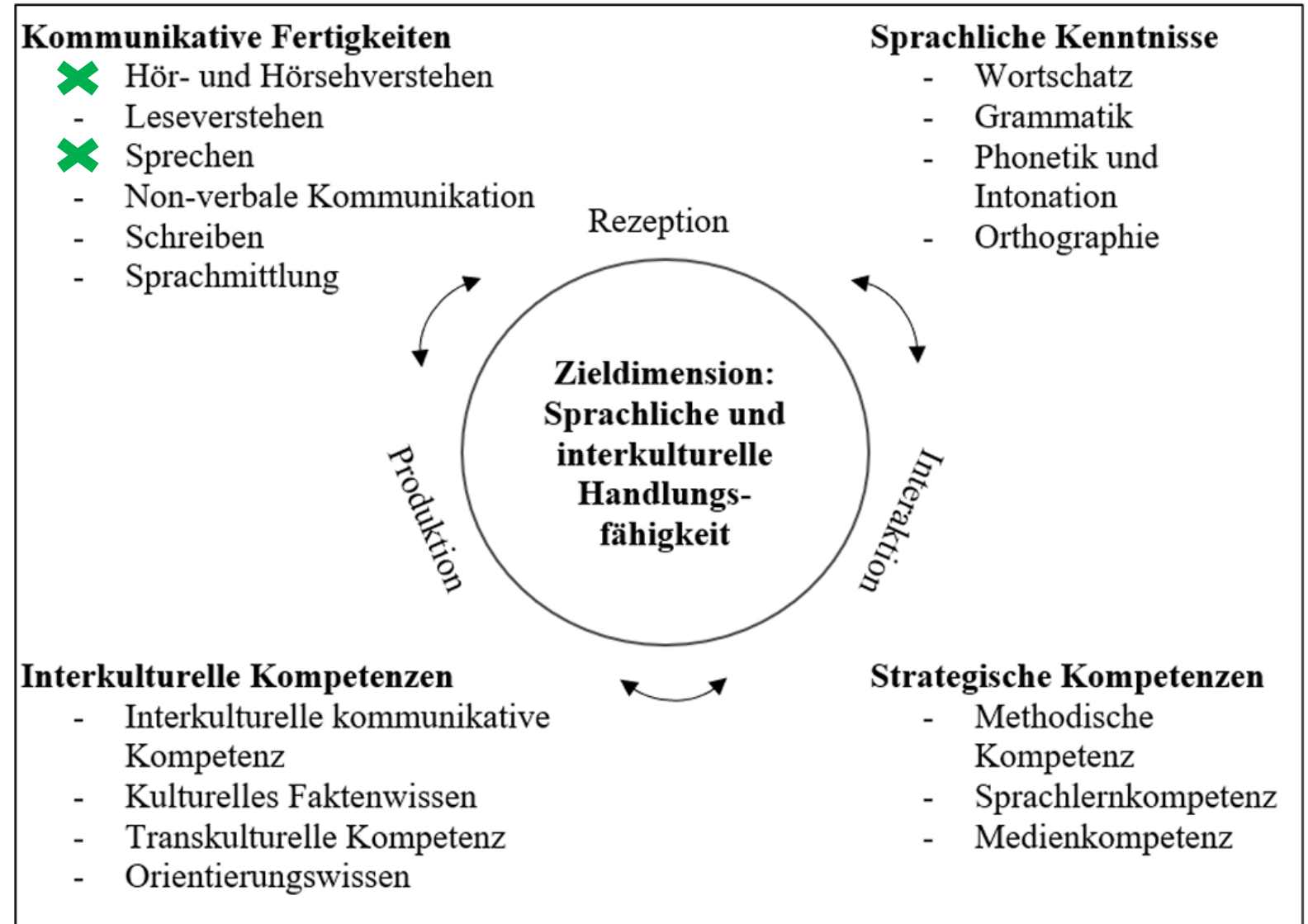
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                |                            |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fremdsprachenangst = <i>Foreign language anxiety</i> (FLA)                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                |                            |                                                                                             |
| Fremdsprachenkommunikationsangst<br><br>= Angst vor der zu erwartenden fremdsprachlichen Kommunikationssituation<br>= <i>Communication apprehension</i> ) |                                                                                                                                 |                                                                                                              | Fremdsprachen-<br>kommunikations-<br>bewertungsangst<br><br>= Angst vor der Bewertung der<br>Bewertung eigener fremdsprachlicher<br>Leistungen |                            |                                                                                             |
| Angst vor dem<br>Nichtverstehen<br>fremd-sprachlicher<br>Äußerungen                                                                                       | Fremdsprachenanwendungsangst /<br>Fremdsprachenperformanzangst (FSPA)                                                           |                                                                                                              | Angst vor<br>dem Nicht-<br>verstanden-<br>werden                                                                                               | Angst vor einer<br>Blamage | Angst vor Prüfungen in<br>der Fremdsprache<br>= <i>Foreign Language<br/>Testing Anxiety</i> |
|                                                                                                                                                           | Angst vor mündlicher<br>Anwendung in der<br>Fremdsprache<br>= <i>Foreign Language<br/>Speaking Anxiety</i><br><i>Hier: ELSA</i> | Angst vor schriftlicher<br>Anwendung in der<br>Fremdsprache<br>= <i>Foreign Language<br/>Writing Anxiety</i> |                                                                                                                                                |                            |                                                                                             |

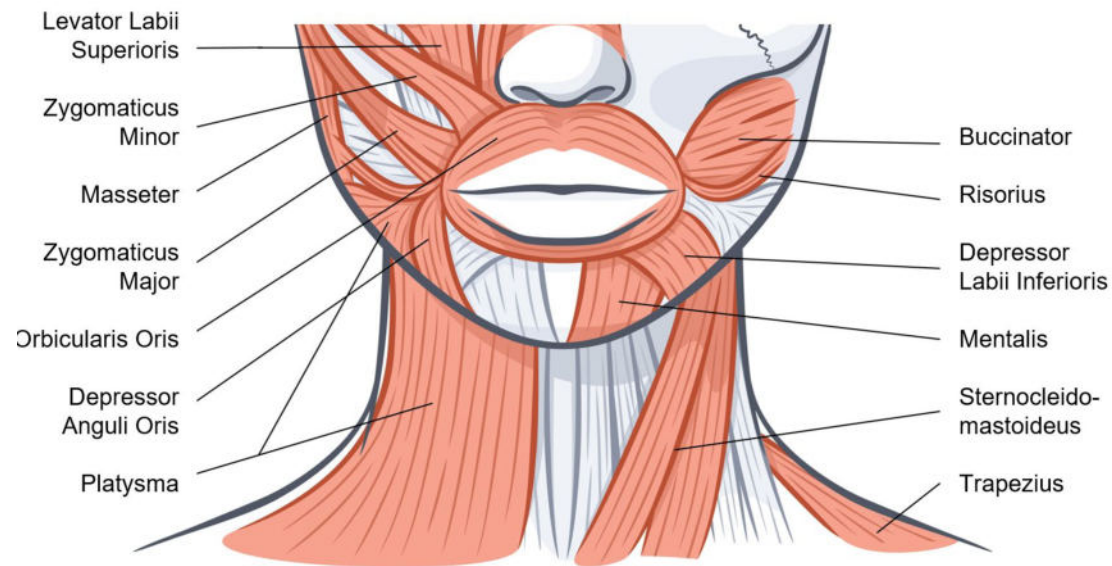
Warum ist Sprechen so schwierig?

Und Englischsprechen ganz besonders?

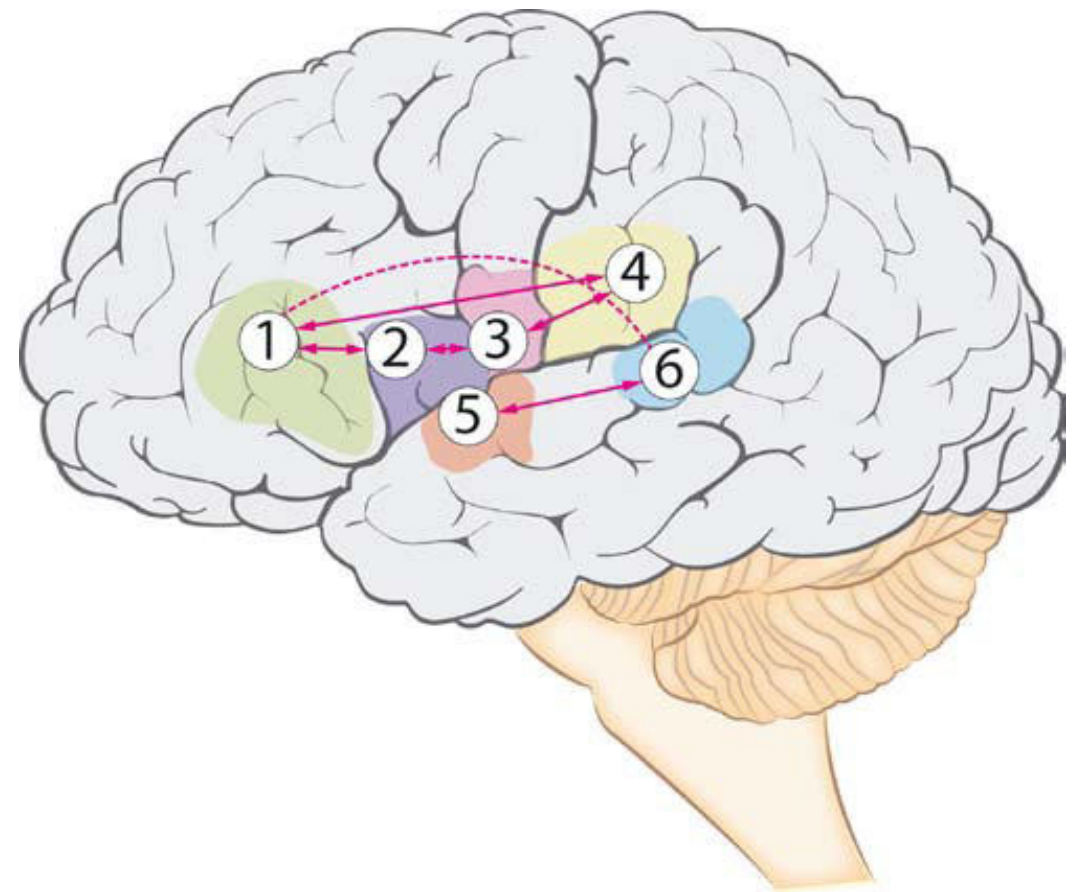
# Kompetenz Sprechen

- Ca. 16.000 Wörter täglich (Mehl et al., 2007)
- 120 Muskeln beteiligt (Böttger & Höppner, 2024)





Face Muscles Ensuring Speech Production. iStock (2023): *Frauengesicht oberflächliche Tiefenmuskelschema* In:  
 Muscle Memory and the Development of Speaking Skills: Unveiling Neuromotor Foundations and Methodological Approaches in Foreign Language Education.  
*Journal of linguistics and language teaching (JLLT)*. 15 (1), 13-32.



Böttger, H., & Költzsch, D. (2020). The fear factor: Xenoglossophobia or how to overcome the anxiety of speaking foreign languages. *Training, Language and Culture*, 4(2), 43-55.

ELSA auf der Spur

# Relevanz

*Hospitationen in Bewerbungsgesprächen (Böttger, 2017)*

| Unternehmen              | Ort              | Zeitraum   | Anzahl $n=304$ |
|--------------------------|------------------|------------|----------------|
| Adidas                   | Herzogenaurach   | 2008, 2012 | 14             |
| Audi-Akademie            | Ingolstadt       | 2008, 2012 | 76             |
| Bosch                    | Ansbach          | 2008       | 18             |
| Datev                    | Nürnberg         | 2012       | 21             |
| Holiday Inn / Interconti | München / London | 2012       | 11             |
| Lucent Technologies      | Nürnberg         | 2012       | 35             |
| Puma                     | Herzogenaurach   | 2012, 2016 | 17             |
| Siemens                  | Erlangen / Fürth | 2008, 2012 | 87             |
| Ribe                     | Schwabach        | 2008, 2012 | 5              |
| Volkswagen               | Wolfsburg        | 2016       | 20             |

# Relevanz

## *Einschränkende Konjunktionen im Bewerbungsgespräch (Böttger, 2017)*

| Funktion   | Konjunktion    | Nennungen | Beispiele                                   |
|------------|----------------|-----------|---------------------------------------------|
| kontrastiv | nur            | 129       | ... <i>nur</i> Schulenglisch                |
|            | nichts außer   | 13        | ... nichts außer Englisch in der Schule     |
| inklusive  | weder ... noch | 3         | ... aber weder Berufswörter noch ...        |
|            | noch weniger   | 3         | ... noch weniger Schreiberfahrung           |
| exklusiv   | sonst          | 5         | ... fließend, sonst fehlt mir Praxis        |
| konzessiv  | obwohl         | 13        | ... obwohl ich 5 Jahre Englisch hatte       |
|            | trotzdem       | 16        | Trotzdem habe ich viel (...) gelesen<br>... |
| komparativ | nicht mehr als | 24        | ... nicht mehr als ein paar Jahre ...       |
|            | verglichen mit | 17        | ... verglichen mit anderen eher wenig ...   |



# ELSA = Kostenfaktor

## WIRTSCHAFT

STELLENMARKT GELD MOTOR-NEWS KARRIERE DIGITAL SMART LIVING MITTELSTAND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ ALLES AUF AKTIEN

TURNSCHUHPRODUKTION

### Die Speedfactory ist für Adidas eine Revolution



Von **Philipp Vetter**  
Wirtschaftskorrespondent

Veröffentlicht am 25.05.2016 | Lesedauer: 5 Minuten

INDIVIDUELL ANGEPASST

22.12.2016, 10:01 Uhr

## Bei Adidas gibt es die ersten Sportschuhe aus dem 3D-Drucker

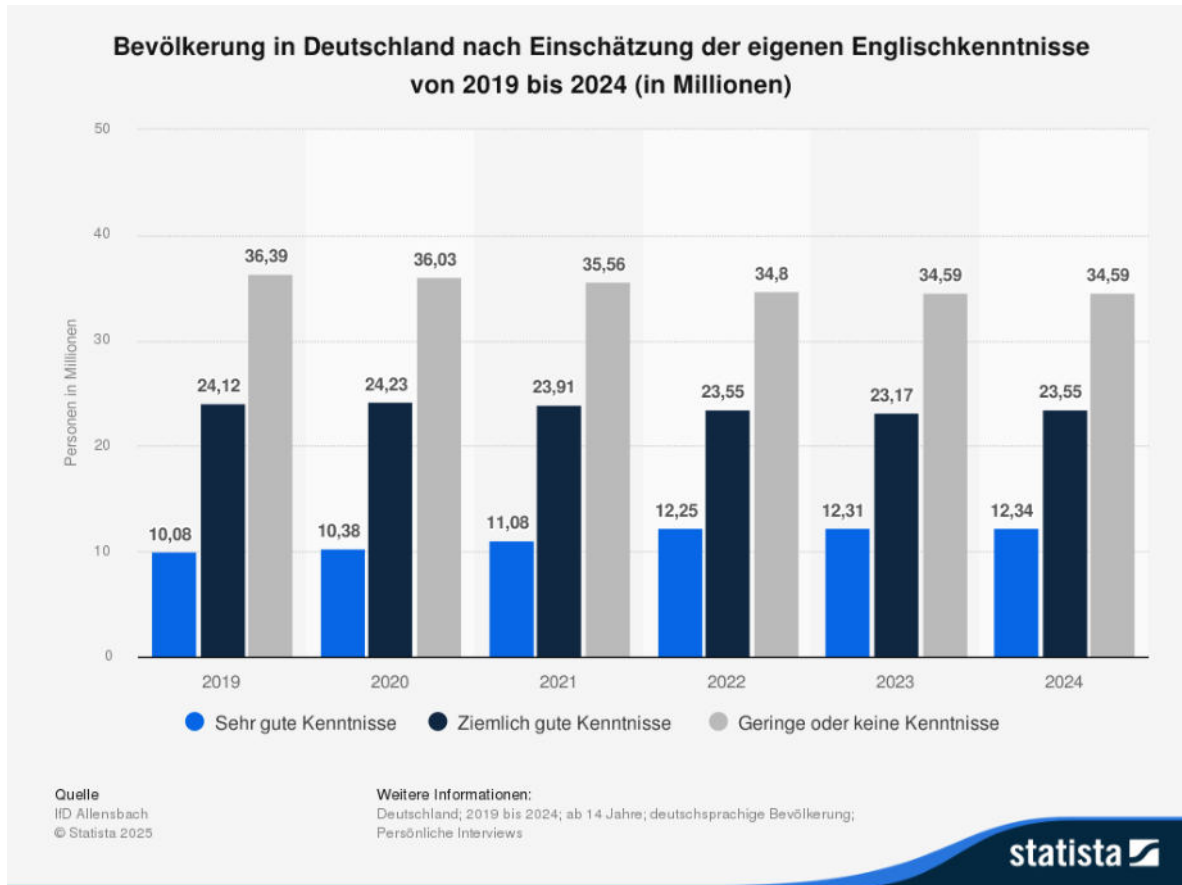
Die ersten Kunden in New York, London und Tokio joggen jetzt in gedruckten Laufschuhen. Nichts ist geklebt oder vernäht. Im nächsten Schritt sollen die Sportschuhe individuell an Fußform und Laufstil angepasst werden. Das Ganze ist allerdings ein teurer Spaß.



Teile der Laufschuhe kommen in der Speedfactory aus dem 3D-Drucker

Quelle: adidas

# Diskrepanz



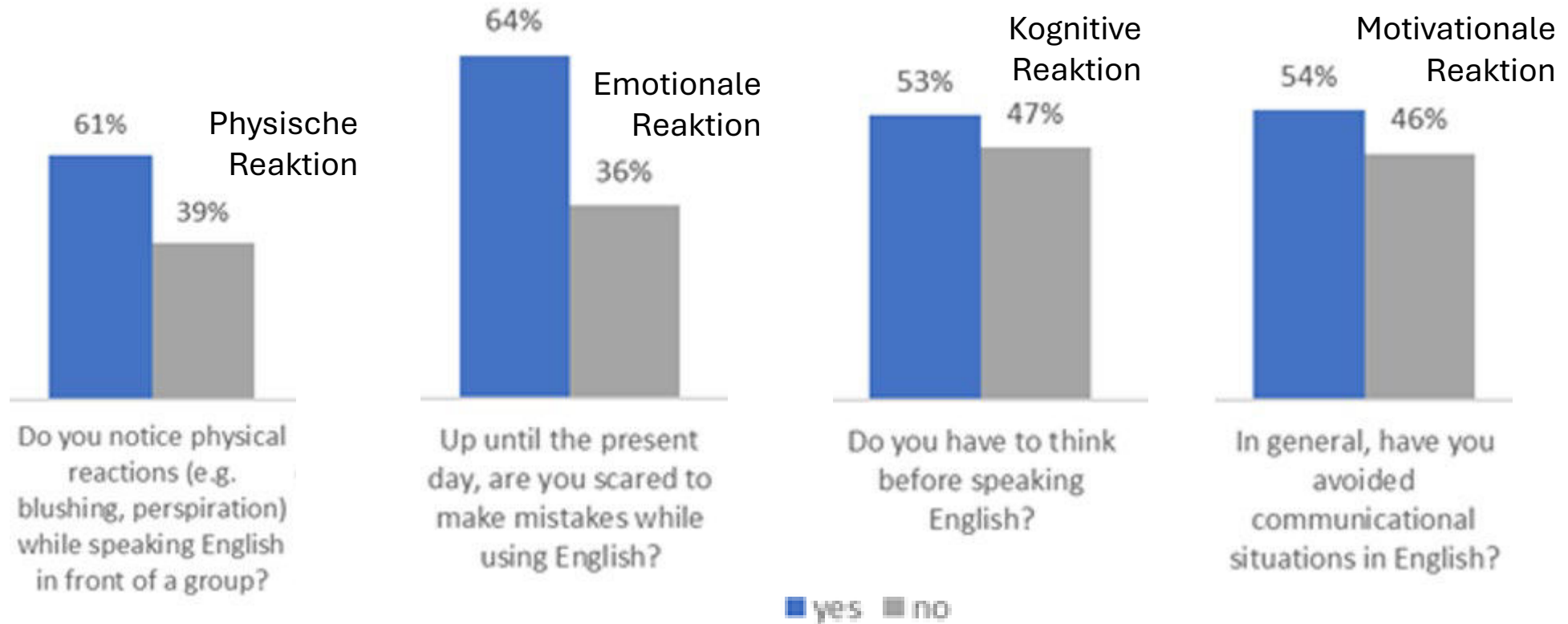
## Selbstwertgefühl

### Fremdsprachen im Job: Englisch die klare Nummer 1



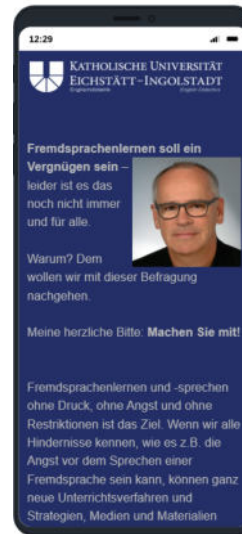
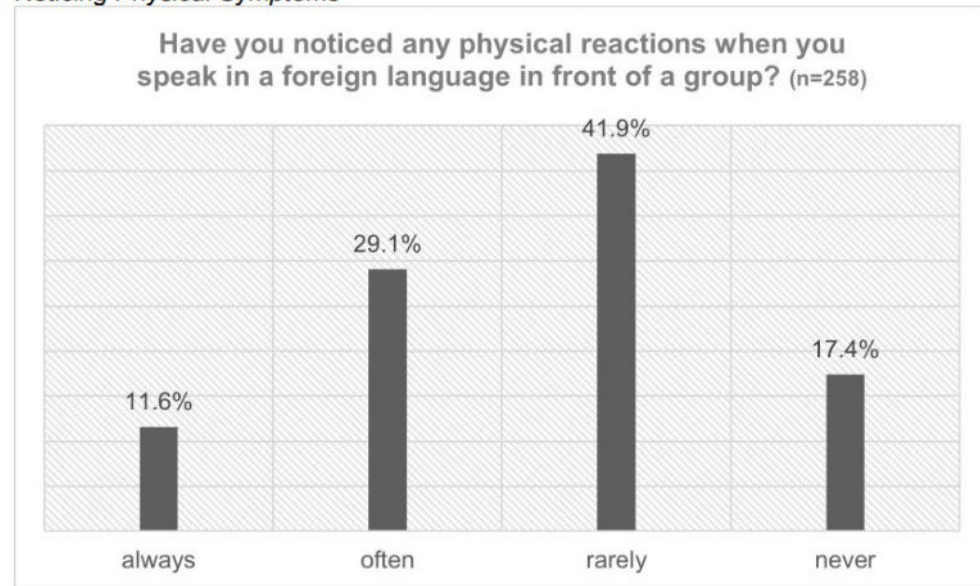
... und Bedarf

## Relevanz bei Lehramtsstudierenden Englisch ( $n=107$ )

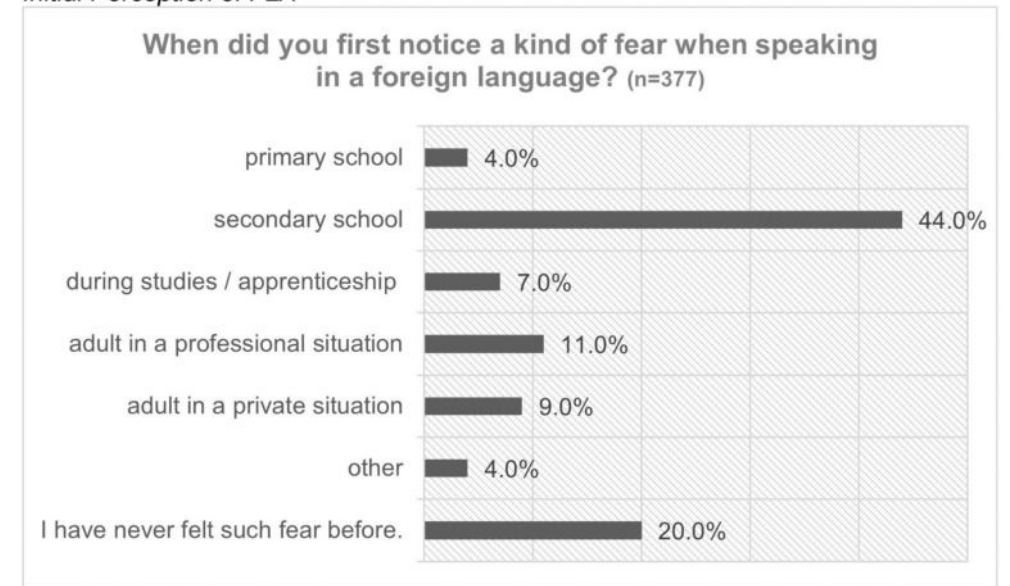


# Relevanz bei Erwachsenen nach der Schulzeit ( $n=385$ )

*Noticing Physical Symptoms*



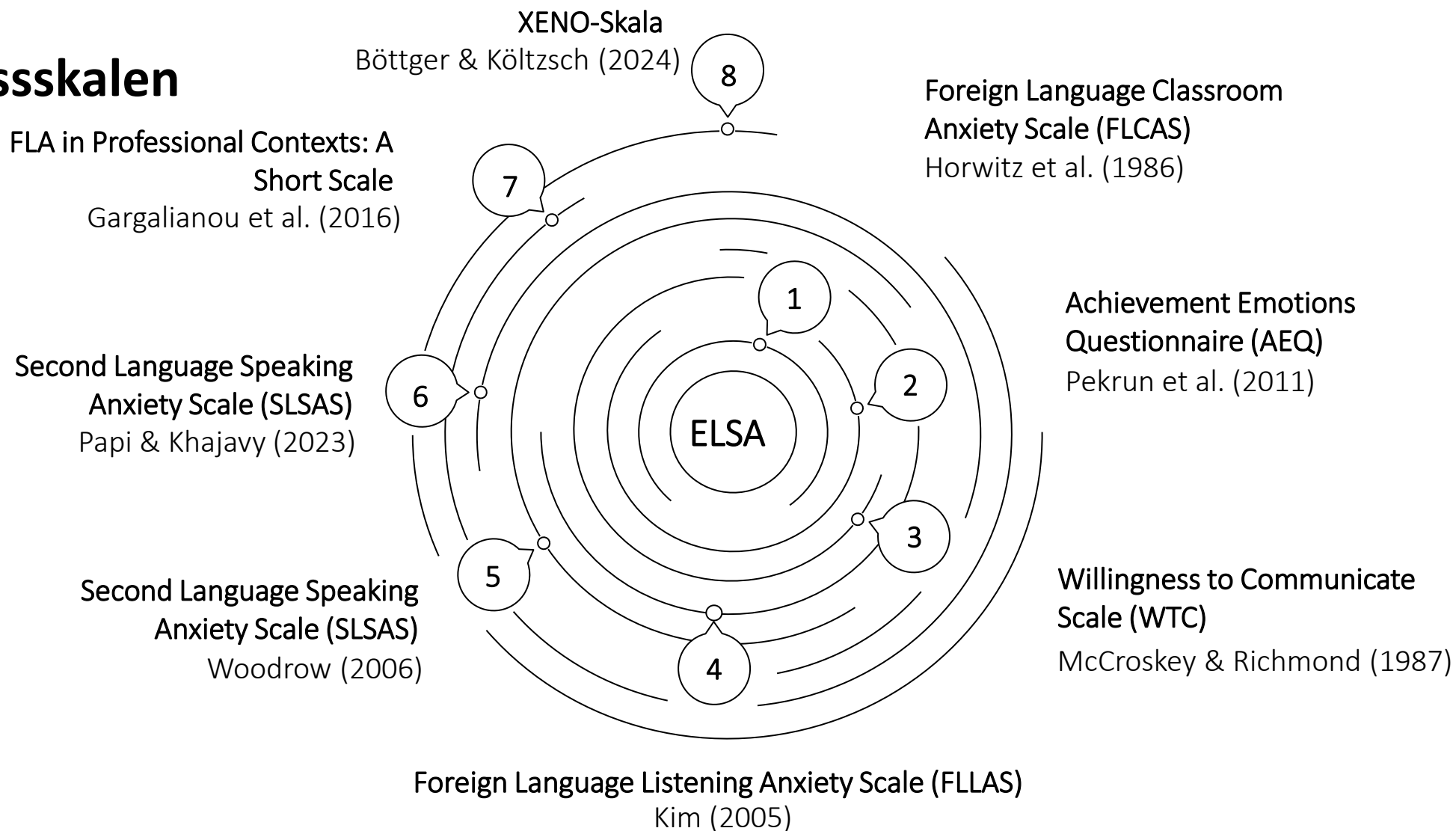
*Initial Perception of FLA*



(Böttger, H., Höppner, B., Müller, T., & Günaydın, G., 2024)

Wie kann ELSA gemessen werden?

# FLA-Messskalen





# ELSA-Rahmenmodell

1. Differenzierung mehrerer  
englischsprachiger  
Situationen(Vignetten)
2. Differenzierung dieser  
Situationen in je drei  
monologische oder dialogische  
Anlässe des Englischsprechens
3. Differenzierung der drei Phasen  
des zeitlichen Verlaufs der  
englischen Sprechhandlungen  
(vor, während, danach)
4. Differenzierung der vier  
Komponenten von Angst  
(Emotion, Kognition,  
Motivation und Physiologie)

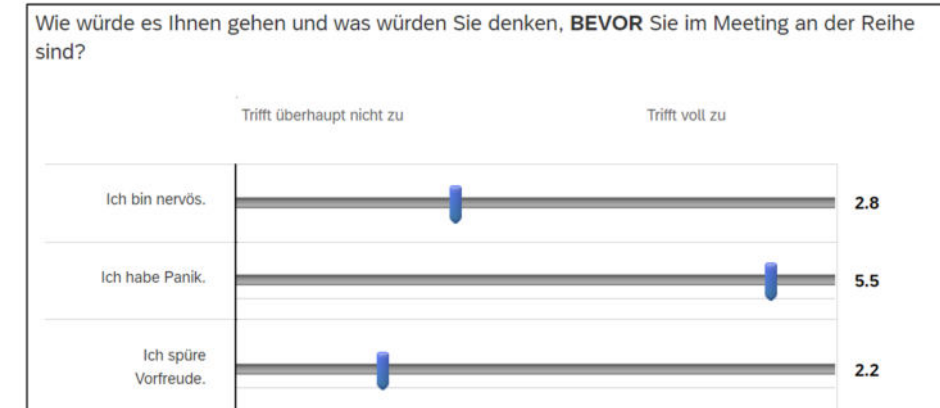
|         | Monologisch |             |             | Dialogisch  |             |             |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|         | Situation 1 | Situation 2 | Situation 3 | Situation 4 | Situation 5 | Situation 6 |
| Vor     | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  |
|         | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     |
|         | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie |
|         | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   |
| Während | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  |
|         | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     |
|         | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie |
|         | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   |
| Nachher | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  | Motivation  |
|         | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     | Emotion     |
|         | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie | Physiologie |
|         | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   | Kognition   |

# ELSA-Messinstrument

## Vignetten mit Situationen

| Vignette                  | Situation                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Meeting monologisch     | Stellen Sie sich vor, dass Sie auf dem Weg zum nächsten Team Meeting eine gewinnbringende und Sie profilierende Idee haben. Die Idee können Sie in einem 5 Minuten-Slot zu Beginn des Meetings auf Englisch vorstellen.   |
| 2 Messe monologisch       | Stellen Sie sich vor, Sie vertreten Ihre Firma auf einer internationalen Messe. Ihre Aufgabe ist es, das neue Produkt Ihrer Firma ausführlich auf Englisch vorzustellen.                                                  |
| 3 Vorstellung monologisch | Stellen Sie sich vor, dass Ihr neues Team sich zum ersten Mal im Meeting trifft. Sie sind in der ausführlichen Vorstellungsrunde auf Englisch zuerst an der Reihe.                                                        |
| 4 Bewerbung dialogisch    | Stellen Sie sich vor, Sie hatten sich auf Ihren Traumjob beworben. Jetzt erfahren Sie, dass das halbstündige Bewerbungsgespräch ausschließlich auf Englisch stattfindet.                                                  |
| 5 Lunch dialogisch        | Stellen Sie sich vor, Sie gehen mit Ihrem Team und dem ausschließlich Englisch sprechenden Gast aus den USA gemeinsam zum Lunch. Als sich alle setzen, stellen Sie fest, dass Sie dem Gast direkt gegenüber sitzen.       |
| 6 Diskussion dialogisch   | Stellen Sie sich vor, dass es in einer ausschließlich englischsprachigen Diskussion um wichtige Entscheidungen für die Firma geht. Von Ihnen wird erwartet, aktiv teilzunehmen und Ihre Meinung ausführlich darzustellen. |

## Beispiel Antwortskala: Intuitiver Schieberegler mit einer Dezimalstelle



Gesamt: 222 Items

Slider-Skala

| Anhang: ELSA-Score |                                                                                             |                                                                      | 360 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Anhang: ELSA-Score |                                                                                             |                                                                      |     |
| Komponente ELSA    | Item                                                                                        | Antwort                                                              |     |
| VorEmotion         | Wie würde es Ihnen gehen und was würden Sie denken, BEVOR Sie im Meeting an der Reihe sind? | Ich habe Panik.                                                      |     |
| VorEmotion         | Wie würde es Ihnen gehen und was würden Sie denken, BEVOR Sie im Meeting an der Reihe sind? | Ich spüre Vorfreude.                                                 |     |
| VorKognition       | Wie würde es Ihnen gehen und was würden Sie denken, BEVOR Sie im Meeting an der Reihe sind? | Ich bin besorgt, dass ich mögliche Rückfragen nicht verstehe.        |     |
| VorKognition       | Wie würde es Ihnen gehen und was würden Sie denken, BEVOR Sie im Meeting an der Reihe sind? | Ich mache mir Sorgen, ob mir die richtigen Worte einfallen werden.   |     |
| VorKognition       | Wie würde es Ihnen gehen und was würden Sie denken, BEVOR Sie im Meeting an der Reihe sind? | Ich zweifle, dass ich alle wichtigen Punkte richtig mitbringen kann. |     |



## Stichprobe



138.194 Studierende waren 2024 in insgesamt 1.749 dualen Studiengängen in Deutschland eingeschrieben (Nickel & Thiele, 2024).



Für die Untersuchung wurden deutschlandweit **116** relevante Einzelstudiengänge an **60** Hochschulen identifiziert.



Bei durchschnittlich 30 Studierenden pro Studiengang beträgt die angenommene Gesamtpopulation **ca.  $N=3.500$** .



Die Stichprobe umfasst  **$n=372$**  Teilnehmende aus **28** Hochschulen bzw. **44** Studiengängen.



Die Rücklaufquote: Ca. 10 %, **216** vollständig ausgewertete Teilnahmen (**150** vollumfänglich, 66 mit Auslassungen).

# Methodik im Überblick

**Deskriptive Analysen:** Mittelwerte, Standardabweichungen

**Reliabilitätsanalysen:** v. a. Cronbach's Alpha zur internen Konsistenz

**Trennschärfeanalysen:** Item-Gesamtscore-Korrelationen

**T-Tests & ANOVAs:** Gruppenvergleiche und Mittelwertunterschiede

**Bivariate Korrelationen:** Zusammenhänge zwischen ELSA und Einflussfaktoren

**Post-hoc-Poweranalysen:** Berechnung Teststärke auf Basis der gemessenen Effekte

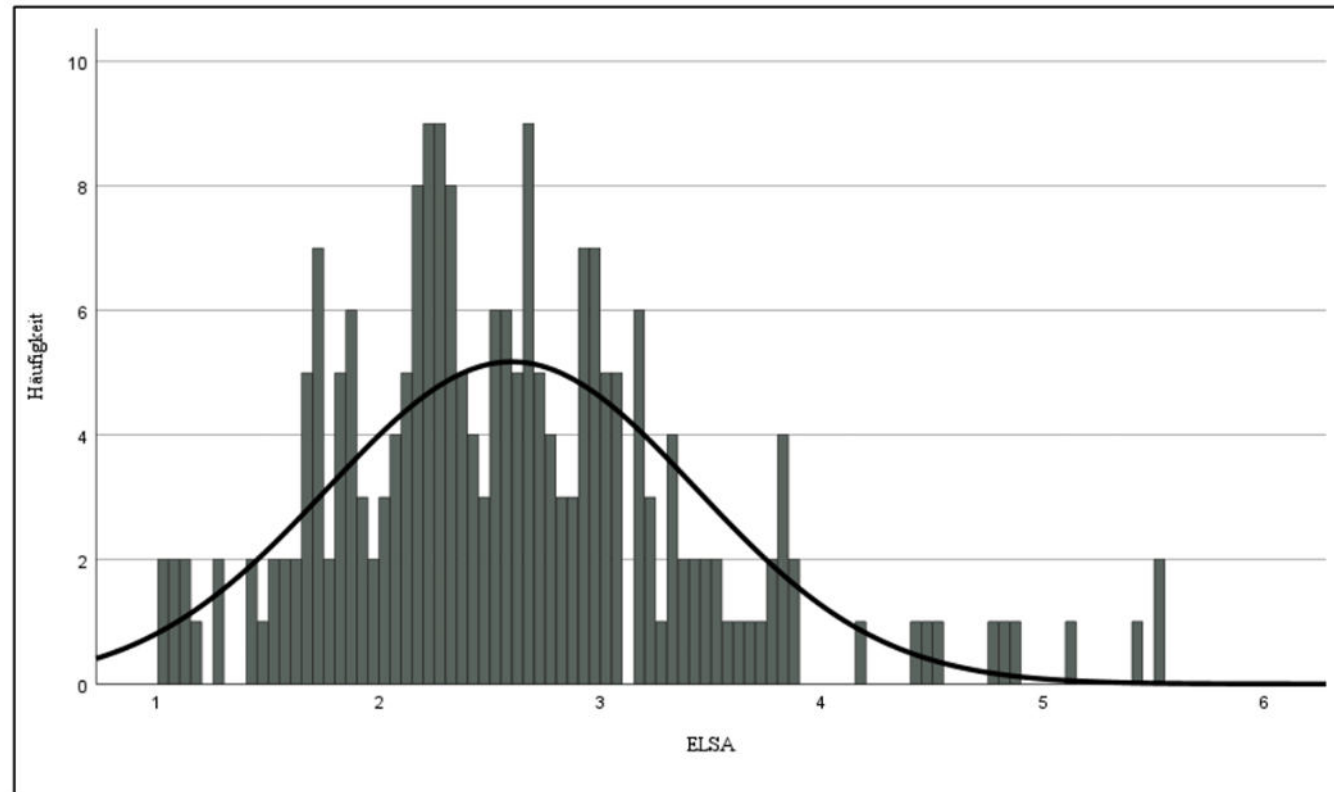
**Multiple hierarchische Regressionsanalysen:** Bewertung von Prädiktoren und deren Einflussstufen

u.a. auf ELSA



# Verteilung

*Verteilung des ELSA-Gesamtscores*



## **Ergebnisse**

1. ELSA lässt sich vorhersagen
2. ELSA ist nachweislich in allen Bildungskontexten vorhanden
3. ELSA ist genderspezifisch
4. ELSA ist altersabhängig
5. Kontrolle und Wert bestimmen ELSA
6. ELSA schränkt ein, motiviert aber auch
7. ELSA hat Auswirkungen auf Karriereentscheidungen
8. ELSA verursacht Kosten

Was tun gegen ELSA?

# Quellen ELSA

Böttger, H., & Költzsch, D. (2020). The fear factor: Xenoglossophobia or how to overcome the anxiety of speaking foreign languages. Training, Language and Culture, 4(2), 43-55.

| PSYCHOLOGICAL SOURCES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | METHODOLOGICAL SOURCES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | COGNITIVE SOURCES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SOCIAL-AFFECTIVE SOURCES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– lack of affective support</li> <li>– false perception of emotions</li> <li>– frustration</li> <li>– stressful, negative, nearly hostile environment</li> <li>– lack of self-confidence, low self-esteem</li> <li>– adolescent, peer-related behaviour</li> <li>– restrictions due to schools and teachers</li> <li>✗ – time pressure</li> <li>– loss of cognitive control</li> <li>– feeling of being observed and evaluated</li> <li>– individual expectations</li> <li>– unresolved conflicts</li> <li>– feeling of excessive demands</li> <li>– lack of mindfulness</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Motivational: <ul style="list-style-type: none"> <li>– monotonous lessons</li> <li>– boring topics and learning content</li> <li>– little student involvement</li> <li>– difficult tasks</li> </ul> </li> <li>b) Pedagogical: <ul style="list-style-type: none"> <li>– promotion of competition</li> <li>– calling up of students in class ('cold calling')</li> <li>– lack of speaking practice</li> <li>– classroom organisation</li> <li>– evaluation and grading</li> </ul> </li> <li>✗ – negative, non-supportive feedback</li> <li>– negative linguistic experiences/failures</li> <li>– disencouraging learning context</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Metacognitive: <ul style="list-style-type: none"> <li>– indifference to the learning process and learning formats</li> <li>– excessive testing and evaluation</li> </ul> </li> <li>b) Cognitive: <ul style="list-style-type: none"> <li>– lack of linguistic capacity</li> <li>– lack of contentual/subject-specific competences</li> <li>– lack of lexical and grammatical skills</li> <li>– complex structures and long sentences in task descriptions and dialogues</li> <li>– lack of planning and goal definition</li> <li>– continuous monitoring of personal speech</li> <li>– grammatical difficulties</li> <li>– deficiency regarding vocabulary</li> </ul> </li> <li>✗ – lack of competences in the mother tongue/first language</li> <li>– linguistic interferences</li> <li>– perfectionism</li> <li>– neurobiological or mental diseases</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– prejudice of peers and teachers</li> <li>– hypothetical judgements by speaking partners (native speakers)</li> <li>– risk of public embarrassment</li> <li>– lack of interest regarding the opinion of the speaker</li> <li>– social-affective isolation</li> <li>– cultural background</li> <li>✗ – negative experiences</li> </ul> |

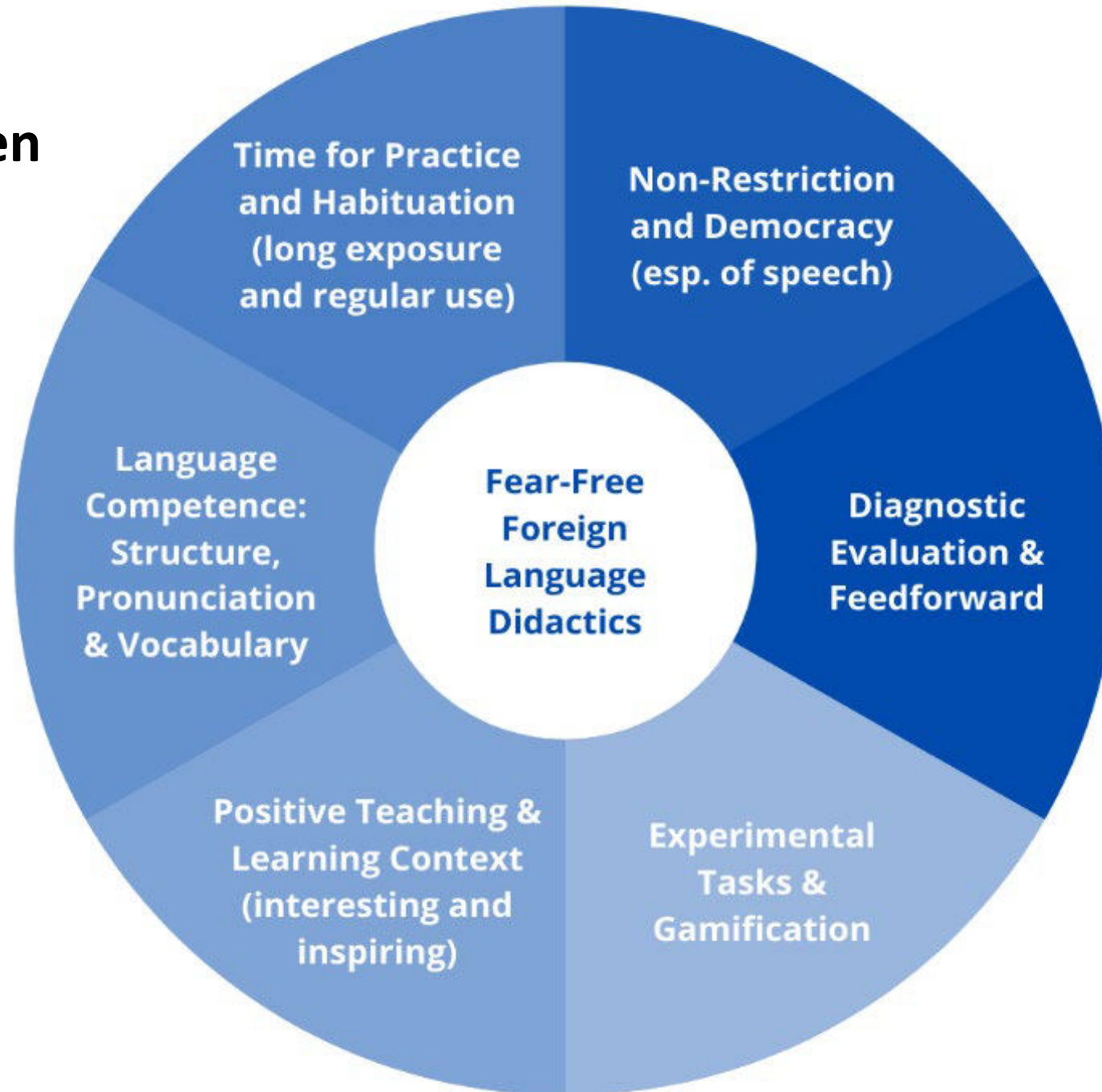


# Implikationen

- Implikationen.....**
- +** Erweiterte englische Sprechgelegenheiten .....
  - Praxisorientierung und realer Anwendungsmöglichkeiten. ....
  - Simulationsbasiertes Lernen.....
  - Förderung von mündlicher Beteiligung und positiver Lernatmosphäre. ....
  - Zweisprachige Lern- und Arbeitsumgebungen.....
- +** Kontinuierliches Feedback und Begleitung.....
  - Peer-Feedback.....
  - Peer-Tutoring und Peer-Learning. ....
  - Individuelle und kollegiale Unterstützung.....
- +** Förderung der Selbstwirksamkeit und Kontrolle.....
  - Selbstwirksamkeit und Kontrolle über Sprachsituationen. ....
  - Zielsetzungsstrategien.....
  - Bedeutung englischsprachiger Kommunikationsfähigkeiten.....
- +** Differenzierung nach ELSA-Komponenten .....
  - Berücksichtigung soziodemographischer Unterschiede .....
    - Genderdifferenzielle Ansätze und Sensibilisierungswshops. ....
    - Altersgerechte Ansätze. ....
- +** Methodische Maßnahmen.....
  - Integration von Projektarbeit. ....
  - Rollenspiele und simulationsbasierte Lernmethoden.....
  - Einsatz von Technologie.....
  - Interaktive und kollaborative Lernmethoden.....



# Didaktische Interventionen



## ... und B-Rabbit?

| Psychologischer Aspekt                | Konkretion                                                                                                  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Selbstoffenbarung</b>              | <i>Rabbit</i> spricht alle wunden Punkte zuerst an – er entzieht dem Gegner die Angriffsbasis.              |
| <b>Reframing</b>                      | Er verwandelt seine „Schwächen“ in Zeichen von Authentizität und Stärke.                                    |
| <b>Exposition und Konfrontation</b>   | Er stellt sich der gefürchteten Situation (öffentliches Sprechen/Performen) ohne Ausweichen und Vermeiden.  |
| <b>Selbstwirksamkeit</b>              | Durch diese Strategie erlebt er Kontrolle und Effektivität im Umgang mit Angst.                             |
| <b>Sprachliche Selbstermächtigung</b> | <i>Rabbit</i> benutzt Sprache nicht defensiv, sondern offensiv und kreativ – sie wird zu einer Art „Waffe“. |

Danke.

Save the Date  
12.12.2025, 14.30-18.00 Uhr



# LANGUAGE ANXIETY INITIATIVE

FIGHTING THE FEAR FACTOR



[www.ku.de/fightthefearfactor/](http://www.ku.de/fightthefearfactor/)



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

*Didaktik Englisch*

*English Didactics*

**Time to ...**

